



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 761 ocen

JĘZYK ZMIANY I JĘZYK PODTRZYMANIA – jego rola i znaczenie w zarządzaniu zespołem/relacją, ze szczególnym uwzględnieniem procesu zmiany

Numer usługi 2025/11/04/25838/3125919

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

3 040,00 PLN brutto

3 040,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Przedstawiciele wszystkich profesji gdzie pracuje się w oparciu o relacje zarówno zarządzając zespołem ludzi jak i indywidualnym kontaktem, ze szczególnym uwzględnieniem pracy nad zmianą.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia "JĘZYK ZMIANY I JĘZYK PODTRZYMANIA – jego rola i znaczenie w zarządzaniu zespołem/relacją, ze szczególnym uwzględnieniem procesu zmiany - szkolenie" nabeędzie umiejętność rozpoznawania i świadomego stosowania języka zmiany oraz języka podtrzymania w komunikacji, ze szczególnym uwzględnieniem pracy z procesem zmiany.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje etapy procesu podejmowania decyzji oraz ich kluczowe elementy.	Wymienia wszystkie etapy procesu decyzyjnego i opisuje ich funkcje.	Test teoretyczny
	Prezentuje przykłady praktycznego zastosowania w scenariuszu decyzyjnym.	Test teoretyczny
Stosuje odpowiednie narzędzia analizy i oceny decyzji, dostosowując je do sytuacji i celów.	Charakteryzuje korzyści i ograniczenia stosowania różnych metod analizy decyzji w zależności od specyfiki problemu.	Test teoretyczny
	Wybiera odpowiednie narzędzie analizy decyzji w zależności od rodzaju problemu decyzyjnego.	Test teoretyczny
Tworzy plany działania w oparciu o wyniki procesu decyzyjnego	Opracowuje plan działania, uwzględniając cele, zasoby i harmonogram.	Test teoretyczny
	Prezentuje plan w formie ustnej lub pisemnej, uzasadniając wybór działań.	Test teoretyczny
Rozwija strategie wspierające efektywne podejmowanie decyzji, uwzględniając różne perspektywy interesariuszy.	Opracowuje co najmniej 2 strategie wsparcia decyzyjnego.	Test teoretyczny
	Prezentuje scenariusze działania w przypadku zmiany okoliczności.	Test teoretyczny
Charakteryzuje komunikaty wskazujące na gotowość do zmiany, wątpliwości oraz motywację do działania.	Analizuje przykładowe wypowiedzi i klasyfikuje je jako wspierające zmianę lub podtrzymujące status quo.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje co najmniej 3 typy komunikatów związanych z gotowością do zmiany.	Test teoretyczny
Definiuje psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw komunikacji opartej na języku zmiany.	Wymienia co najmniej 3 mechanizmy psychologiczne.	Test teoretyczny
	Analizuje skuteczność zastosowanych mechanizmów w rozmowie.	Test teoretyczny
Identyfikuje wyrażenia i postawy wskazujące na opór lub trudności w akceptacji zmian.	Proponuje strategie reakcji na każdy rodzaj oporu	Test teoretyczny
	Przedstawia przykłady skutecznego przełamania oporu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Integruje język zmiany i podtrzymania w komunikacji, osiągając zamierzone cele.	Dostosowuje komunikację do sytuacji i odbiorcy.	Test teoretyczny
	Przedstawia przykłady skutecznego wykorzystania strategii.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut).
- Szkolenie trwa 16 godzin dydaktycznych w tym: 6 godzin teorii, 9 godziny praktyki, 1 godzina walidacji.
- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Zoom.

Dzień 1 – 8h dydaktycznych

1. Wprowadzenie do Dialogu Motywującego i języka zmiany

Uczestnicy poznają podstawowe założenia Dialogu Motywującego oraz kluczowe elementy języka zmiany. Omówione zostaną konteksty zastosowania DM w różnych obszarach pracy pomocowej.

- **Teoria: 1h dyd.** – wykład interaktywny
- **Praktyka: 1h dyd.** – ćwiczenia rozgrzewkowe, wspólna dyskusja
- **Metody dydaktyczne:** wykład, ćwiczenia, dyskusja

2. Typy języka klienta: zmiana, podtrzymanie, obojętność, niepewność

Uczestnicy nauczą się rozpoznawać i klasyfikować różne typy wypowiedzi klientów. Przeanalizują znaczenie tych wypowiedzi w kontekście decyzji o zmianie.

- **Teoria: 2h dyd.** – omówienie przykładów i schematów
- **Praktyka: 1h dyd.** – ćwiczenia na transkryptach i pracy w parach
- **Metody dydaktyczne:** analiza case study, ćwiczenia, praca w parach

3.Strategie wywoływania języka zmiany

Przedstawione zostaną konkretne techniki (np. pytania o wartości, skalowanie), które pomagają wydobywać język zmiany. Uczestnicy przećwiczą je w kontrolowanych warunkach.

- **Teoria: 2h dyd.** – prezentacja strategii
- **Praktyka: 1h dyd.** – symulacje rozmów z użyciem poznanych technik
- **Metody dydaktyczne:** miniwykład, odgrywanie ról, praca w parach, omówienie

Dzień 2 – 8h dydaktycznych

1. Wzmacnianie języka zmiany – jak reagować, by wspierać motywację

Uczestnicy nauczą się rozpoznawać wypowiedzi zmiany i reagować na nie w sposób wzmacniający. Poznają techniki afirmacji, refleksowania i podsumowań.

- **Teoria: 1h dyd.** – omówienie modeli i narzędzi
- **Praktyka: 2h dyd.** – ćwiczenia dialogowe, symulacje
- **Metody dydaktyczne:** wykład, ćwiczenia symulacyjne, informacja zwrotna

2.Transformacja języka podtrzymania w język zmiany

Uczestnicy przećwiczą strategie radzenia sobie z językiem podtrzymania. Nauczą się przekształcać wypowiedzi klienta w kierunku zmiany.

- **Praktyka: 2h dyd.** – trening reakcji, dialogi z arkuszem ćwiczeniowym
- **Metody dydaktyczne:** praca w grupach, warsztat komunikacyjny, omówienie

3.Podsumowanie i plan zastosowania wiedzy w praktyce zawodowej

Uczestnicy podsumują zdobytą wiedzę i przygotują indywidualny plan zastosowania narzędzi języka zmiany.

- **Praktyka: 2h dyd.** – karta refleksji, wspólny feedback
- **Metody dydaktyczne:** autorefleksja, burza mózgów, rozmowa podsumowująca

4.Walidacja w formie testu teoretycznego 1h dydaktyczna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie do Dialogu Motywującego i języka zmiany - wykład, ćwiczenia, dyskusja (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Typy języka klienta: zmiana, podtrzymanie, obojętność, niepewność - analiza case study, ćwiczenia, praca w parach (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	10:40	12:10	01:30
4 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	12:10	12:35	00:25
5 z 16 Typy języka klienta: zmiana, podtrzymanie, obojętność, niepewność cz.2 - analiza case study, ćwiczenia, praca w parach (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	12:35	13:20	00:45
6 z 16 Strategie wywoływania języka zmiany - miniwykład, odgrywanie ról, praca w parach, omówienie (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	13:20	14:05	00:45
7 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	14:05	14:15	00:10
8 z 16 Strategie wywoływania języka zmiany cz.2 - miniwykład, odgrywanie ról, praca w parach, omówienie (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	07-03-2026	14:15	15:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Wzmacnianie języka zmiany – jak reagować, by wspierać motywację - wykład, ćwiczenia symulacyjne, informacja zwrotna (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	10:30	10:40	00:10
11 z 16 Wzmacnianie języka zmiany – jak reagować, by wspierać motywację cz.2 - wykład, ćwiczenia symulacyjne, informacja zwrotna (teoria+praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	10:40	11:25	00:45
12 z 16 Transformacja języka podtrzymania w język zmiany - praca w grupach, warsztat komunikacyjny, omówienie (praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	11:25	12:55	01:30
13 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	12:55	13:20	00:25
14 z 16 Podsumowanie i plan zastosowania wiedzy w praktyce zawodowej - autorefleksja, burza mózgów, rozmowa podsumowująca (praktyka)	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	13:20	14:50	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-03-2026	14:50	15:00	00:10
16 z 16 Walidacja	-	08-03-2026	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 040,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Wilkin-Day

Psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, terapeutka motywująca, członkini MINT – Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów Dialogu Motywującego. Trenerka DM. Koderka MITI. W Instytucie odpowiedzialna m.in za współpracę międzynarodową oraz zespół koderów skali MITI.

Ma blisko 20-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, tworzeniu i koordynowaniu projektów społecznych oraz prowadzeniu warsztatów i szkoleń dla różnych grup odbiorców.

Uwielbia pracę z ludźmi i wciąż poszukuje nowych sposobów patrzenia oraz metod, które pozwalają lepiej i skuteczniej pomagać i szkolić. W wolnym czasie czyta książki (nie tylko psychologiczne), piecze ciasta i stara się na chwilę zatrzymać.

Wierzy, że w każdym człowieku tkwi potencjał do zmiany i rozwoju. Zgadza się z myślą Alberta Einsteina, którą kieruje się w swojej pracy: „w sercu każdej trudności spoczywa ukryta możliwość.” Trener posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem bądź udostępnione na dysku na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Do zaliczenia walidacji niezbędne jest uzyskanie minimum 80% punktów

Zajęcia prowadzone poprzez metody:

- Wykład interaktywny
- Miniwykład z prezentacją
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia indywidualne
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia grupowe
- Odgrywanie ról (symulacje)
- Analiza case study (transkrypty, scenki)
- Praca warsztatowa
- Karta autorefleksji
- Test teoretyczny
- Rozmowa podsumowująca
- Informacja zwrotna (peer i trener)

Podstawa zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień oraz warunków stosowania tych zwolnień

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik i mikrofon z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac Program Skype na komputer Mac wymaga systemu Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Kontakt



Piotr Makowski

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550